



胡萝卜汁

秋

胡萝卜加上苹果和橘子榨成的果汁



材料（1份的量）

胡萝卜	1200g (8根)
苹果	200g (1个)
橘子	120g (2个)

烹调方法

1. 胡萝卜表皮受损处用菜刀除去，切成可以放进果汁机的大小。
2. 苹果不削皮，去核，切成和胡萝卜块一样的大小。
3. 橘子剥皮分瓣。
4. 把胡萝卜、苹果、橘子一起用果汁机打成果汁，装杯。

烹调要点

- 制成后尽早饮用。